

A photograph of an elderly couple sitting outdoors. The woman, on the left, has short blonde hair and is wearing a denim jacket. The man, on the right, has white hair and is wearing a light blue button-down shirt over a dark t-shirt. They are both smiling and looking at a laptop screen that the man is holding. The background is a blurred outdoor setting with greenery and a building.

ABC SENIOR.COM

ZAPROSZENIE
NA DARMOWE KURSY ON-LINE



Zapraszamy do korzystania z **darmowych zajęć edukacyjnych on-line**, takich jak:

- ćwiczenia fizyczne
- spotkania z lekarzami, aktorami i pisarzami
- nauka obsługi smartfona
- przestrzeń wspierania działalności rad seniorów

Na **ABCsenior.com** znajdą Państwo kilkaset zajęć prowadzonych w prosty i zrozumiały sposób przez ekspertów.

STREFA KORZYŚCI



Osoby szukające okazji znajdą na ABCsenior.com również rabaty, wejściówki, darmowe książki i inne kupony przygotowane przez partnerów **ABCsenior.com** oraz firmy ze **Znakiem Jakości OK SENIOR®**

**Tysiące seniorów korzysta już z
ABCsenior.com**

ABCsenior.com - bezpłatna platforma do nauki w Internecie



Cyfrowy świat i bezpieczeństwo

To nauka korzystania ze smartfona, komputera i internetu. Pokażemy, jak działa bankowość online i jak rozpoznawać fałszywe wiadomości.

Ruch i dobre samopoczucie

Prowadzimy proste ćwiczenia poprawiające równowagę i kondycję, techniki relaksacyjne i oddechowe, dzięki którym odzyskają Państwo energię i spokój.



Zdrowie i profilaktyka

Podpowiadamy jak wzmacniać odporność, stosować bezpiecznie leki, czy rozpoznawać pierwsze objawy choroby i reagować na czas.

Kultura i hobby

Organizujemy pokazy filmowe z dyskusją, spotkania on-line z autorami książek, aktorami czy twórcami kultury.



Języki i podróże

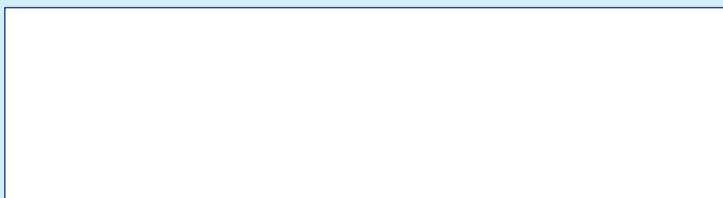
Zaczynamy od zera i krok po kroku doskonalimy język obcy.

**ABCsenior.com dostępna pod ręką
w dowolnym czasie i miejscu.**

Jak skorzystać z darmowych zajęć na ABCsenior.com?

- 1 Otwórz przeglądarkę internetową (np. Chrome, Edge, Firefox)
- 2 W pasku adresu (na górze ekranu) wpisz **www.abcsenior.com**
- 3 Naciśnij przycisk Enter - przeniesiesz się na stronę główną
- 4 Kliknij przycisk "Zarejestruj się" w prawym górnym rogu strony
- 5 Wypełnij pola: imię, nazwisko, e-mail oraz hasło. Podanie numer telefonu jest dobrowolne
- 6 Zaznacz pole akceptacji regulaminu i kliknij przycisk "Utwórz konto bezpłatnie"
- 7 System zaloguje Cię automatycznie, ale musisz jeszcze potwierdzić swój profil na pocztę e-mail.
- 8 Wejdź na pocztę e-mail i otwórz wiadomość od ABCsenior.com
- 9 Kliknij w link aktywacyjny (jeśli nie widzisz wiadomości, sprawdź folder SPAM)
- 10 Aby dołączyć do zajęć, w dniu webinaru wejdź w zakładkę "webinary" na swoim koncie
- 11 Link do zajęć otrzymasz również e-mailem - najpóźniej godzinę przed spotkaniem

Na ABCsenior.com zaprasza:



Nie jesteś sam.
W razie potrzeby -
zadzwoń do nas lub
napisz. Pomożemy!

KONTAKT
tel. 786 200 301
pomoc@abcsenior.com

POZNAJ
ABCSenior.com

